

# 12月おためしレッスン

## 注意事項

- マークの教室は出来るだけヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
- 運動時以外はマスク着用のご協力をお願いします
- 運動の出来る服装、内履きシューズ、飲み物、タオルをご持参ください
- 指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。

教室によって定員数が異なります

曜日	日	時間	指導員	メニュー	マット ヨガマット	定員
月	12	9:50~10:50	村山	ゆるやかエクササイズ	●	15
	19	20:00~21:00	桑田	かんたんエアロ	●	20
	26	19:30~20:15	滝沢	楽しくフラダンス (女性限定)		10
20:20~21:05		滝沢	楽しくタヒチアンダンス (女性限定)		15	
火	13	9:50~10:50	山崎	エンジョイエアロ	●	5
		11:00~12:00	山崎	かんたんヨガ	●	25
		13:30~14:30	小山	ゆっくりエアロ	●	10
水	14	13:30~14:30	山崎	ゆっくりステップ		20
木	15	9:50~10:50	村山	スローステップ運動		15
		13:30~14:30	中村	太極拳(午後)		20
		19:00~20:00	田原	太極拳(夜)		20
		20:10~21:10	桑田	ヨガ(初級)	●	20
金	16	11:00~12:00	今井(亜)	姿勢改善ピラティス	●	20
土	17	19:30~20:30	渡辺	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	●	20

# 12月ワンデイレッスン

曜日	日	時間	指導員	メニュー	マット ヨガマット	定員
月	26	11:00~12:00	山崎	かんたんステップ		35
		18:45~19:45	山崎	チャレンジステップ		
水	21	9:50~10:50	杉浦	ヨガ	●	
		11:00~12:00	杉浦	ZUMBA® (ズンバ)		
		19:00~20:00	小山	リラックスヨガ	●	
		20:10~21:10	山崎	脂肪燃焼エアロ	●	
木	22	11:00~12:00	今井(礼)	体幹(コア)運動	●	
金	23	9:40~10:40	山崎	そふとエアロ	●	
		13:30~14:30	小山	ゆっくりエアロ	●	
		20:00~21:00	星野	ステップエクササイズ		
土	24	18:30~19:30	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)		
		20:00~21:00	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)		

★中学生から参加可能★

1月からスタートする教室の内容です！ぜひおためしください！

当日申込み 参加料1回600円 期間券・回数券をご利用の方は400円  
ワンデイチケット好評発売中